

# Ich trat durch das Tor in der *Sushumna*

Ein *Vakh* von Lallehwari

Ich, Lalla, trat durch das Tor der *sushumna*, tief in meinem Inneren,  
und sah die Vereinigung von Shiva und Shakti.

Oh wie wundervoll!

Ich versank ganz

im See aus Nektar in der *sahasrara*.

Ich bin gestorben, noch während ich lebe.

Was soll die Welt mir jetzt noch anhaben können!

Durch beständige Übung

wird ein Suchender eins mit dem gesamten manifesten Universum.

Die Welt der Namen und Formen verschmilzt mit der Leere.

Wenn die Leere sich auflöst,

bleibt nur das Höchste jenseits von allem Leid.

Dies, oh Suchender, ist die wahre Lehre.



# Lalleshwari

## Eine Einführung von Umakant Kori

Lalleshwari – auch als Lalla Ded oder Mutter Lalla bekannt – war eine Dichterheilige und Mystikerin, die im späten vierzehnten Jahrhundert in Kaschmir geboren wurde, der herrlichen Talregion im Nordwesten Indiens, die von Bergen, Wäldern und Seen umgeben ist. In jungem Alter begegnete Lalleshwari ihrem Guru, Siddha Srikantha, der ihr die spirituelle Einweihung gab und sie in der Philosophie des nondualistischen kaschmirischen Shivaismus unterwies, die einige Jahrhunderte früher in der Gegend von Lallas Geburt ihre Blütezeit hatte.

Diese shivaitische Tradition lehrt, dass dasselbe höchste Bewusstsein, das das eigene Selbst ist, zum Universum und zu allen Lebewesen wird. Dieses Höchste Bewusstsein ist unter dem Namen Shiva bekannt, und weil Shiva das allerinnerste Selbst ist, können Suchende sich durch die Gnade des Gurus und durch unablässiges Bemühen in der *sadhana* in der Erkenntnis verankern, dass das höchste Göttliche ihr eigen ist. Diese Errungenschaft verwandelt die eigene Sichtweise, indem sie offenbart, dass alles, was einen umgibt, tatsächlich die Manifestation von Shivas göttlichem Licht ist. Lalleshwari erlangte diesen erhabenen Zustand. Sie war so versunken in die Erfahrung von Shiva, ihrer angebeteten Gottheit, dass sie ein *avadhuta* wurde und sich über das Körperbewusstsein erhob. Es wird berichtet, dass sie am Ende ihres Lebens *mahasamadhi* nahm, indem sie sich in eine Flamme aus Licht auflöste und im Eins-Sein mit Shivas Universum aufging.

Seit siebenhundert Jahren wird Lalleshwari in Kaschmir sowohl von Hindus als auch Muslimen wegen ihres universellen und nicht religiös gebundenen Geistes verehrt. Diese große *bhakta*, Liebende Gottes, berief sich auf Lehren von Hindus,

Sufis und Sikhs. Obwohl Lalla in eine traditionelle Brahmanenfamilie hineingeboren wurde, schrieb sie in der örtlichen Umgangssprache und machte so allen Kaschmiris unverständliche shivaitische Lehren zugänglich, die vorher nur auf Sanskrit weitergegeben wurden. Sie entwickelte eine Art vierzeiliges Gedicht namens *vatsun* oder *vakh*, was auf Kaschmiri „Rede“ bedeutet. Diese Verse werden als die frühesten literarischen Werke in der Sprache Kaschmirs angesehen.

In ihrem *vakh* „Ich trat durch das Tor in der *sushumna*“ spricht Lalleshwari in der ersten Person, um zu zeigen, dass das, was sie beschreibt, auf ihrer eigenen Erfahrung beruht. In Indien stammt diese Art der persönlichen Anrede von den Bhakti-Dichtern, die es vorzogen, die Intimität der religiösen Liebe zu vermitteln. Hier erzählt uns Lalla, dass der von ihr erlangte Zustand allen zugänglich ist, die sich beständiger spiritueller Übung widmen. Den Weg zu diesem Zustand findet man durch das Betreten und Durchqueren der *sushumna*, des zentralen Kanals im feinstofflichen Körper eines Menschen, durch den die von der Gnade des Gurus erweckte Kundalini Shakti zur *sahasrara* aufsteigt. Als prächtiges Zentrum der Leuchtkraft im Scheitelpunkt des Kopfes ist die *sahasrara* der Ort, an dem die innere spirituelle Reise ihren Höhepunkt findet. Dort verschmilzt man mit Shiva und seiner göttlichen Kraft, der Shakti. In dieser Vereinigung löst sich das eigene Gefühl auf, ein getrenntes Individuum zu sein. Wie Lalla sagt: „Ich bin gestorben, noch während ich lebe“, und stattdessen „bleibt nur das Höchste jenseits von allem Leid.“

Das war Lallas Erfahrung und für sie die wahre Lehre.

